RAYMOND DEXTREIT

Diabète
et
Troubles de Malnutrition

•

ETATS PREDIABETIQUES ET PRETUBERCULEUX

TOUTES LES DEFICIENCES ET CARENCES

35e MILLE

Editions de la Revue «Vivre en Harmonie»

5, rue Emile-Level — Paris-17e

Cet ouvrage constitue une documentation sur les méthodes naturelles s'adressant aussi bien aux médecins qu'aux malades, la collaboration des uns et des autres devant être recherchée pour un meilleur résultat.

Si quelques symptômes de diverses affections peuvent être décrits, ils ne le sont que dans le cadre d'une documentation générale, et cela ne saurait évidemment pas remplacer le diagnostic médical.

Numéro d'Editeur : 162 - Dépôt légal 2e trimestre 196[illegible]

S.I.P.E., 32, rue de Ménilmontant, Paris-20e

INTRODUCTION

NOUS sommes tous — plus ou moins — des diabétiques en puissance. A un moment quelconque de notre vie, sous l'influence d'un relâchement de la rectitude alimentaire, d'un surmenage prolongé, de soucis persistants, d'un traumatisme grave, nous pouvons nous trouver en état de dénutrition, avec tous les troubles qui en découlent. C'est un peu cela le diabète.

En effet, il en est des formes du diabète comme de celles de bien d'autres maladies : elles sont isolées, répertoriées, différenciées avec des termes distincts et traitées en conséquence. Cependant, les ori-

gines en sont le plus souvent communes, et le traitement de fond en sera le même pour toutes les formes, que le diabète soit dit fruste, gras, sucré, azoturique, insipide, maigre, nerveux, rénal, etc.

Le plus généralement est admise une altération du pancréas (ou plus exactement d'une de ses parties, les îlots de Langerhans) ayant pour conséquence le diabète. Certains auteurs ont fait toutefois remarquer que l'autopsie de diabétiques ne permet pas toujours de déceler des anomalies dans le pancréas ; mais nous savons que des troubles mentaux peuvent survenir sans modification anatomique du cerveau, de même que les fonctions hépatiques sont souvent sérieusement perturbées, alors que l'examen du foie ne décèle rien d'anormal.

La stimulation des fonctions pancréatiques — et nous verrons plus loin le rôle des sucres, notamment, à cet égard — se traduisant par l'amélioration de l'état du diabétique, il semble donc bien que leurs perturbations puissent être à l'origine des troubles enregistrés.

Cependant, le pancréas ne suffit pas à

l'élaboration des hydrates de carbone, et d'autres glandes doivent y contribuer, à commencer par les glandes salivaires, les parathyroïdes ; en continuant par les glandes qui tapissent la muqueuse de l'estomac ; par la rate, et naturellement, le foie et la vésicule biliaire.

D'autre part, certaines glandes endocrines exercent une influence sur les équilibres biologiques, en général, et la régulation de la glycémie, en particulier. Ainsi, l'adrénaline, sécrétion des surrénales, augmente le taux de la glycémie, tandis que le cortex des mêmes glandes contribue à la constitution de réserves de glycogène, par l'élaboration de diverses substances, dont la cortisone. La thyroxine, émise par la thyroïde, augmente aussi le taux de la glycémie. Un dérèglement de l'hypophyse peut donner naissance à des sécrétions neutralisant l'insuline en provenance du pancréas.

DIABETE ET DIABETIQUES

En médecine, les principaux tests de repérage du diabète sont les analyses. Surtout celles qui permettront de déceler l'excès de glucose dans le sang ou les urines. Ces repères, pour précis qu'ils soient, ne permettent malheureusement pas de situer l'état pré-diabétique, lequel est le plus facilement curable. Aussi préférons-nous observer d'autres signes précurseurs, significatifs des troubles nutritionnels susceptibles de se traduire finalement, aussi bien par le diabète que la tuberculose.

L'étude des différents phénomènes, autant du diabète lui-même que de l'état qui le précède, nous fera mieux comprendre quelles en sont les causes, et comment on peut espérer y remédier.

En partant des hydrates de carbone, des protéines et d'un peu de graisse, le foie fabrique du glycogène, lequel est soumis à l'action des sécrétions pancréatiques, puis transformé en glucose (sucre) par une nouvelle intervention du foie dont les cellules fabriquent une diastase spécialement adaptée pour cette fonction. Ce sucre « humanisé » est déversé dans le sang, ou mis en réserve par le foie.

En vertu d'un « pouvoir-tampon », les échanges s'équilibrent entre une force accélératrice et une force freinatrice; l'adrénaline, hormone surrénalienne accélère la transformation du glucose initial en glycogène stockable, et celle de ce glycogène de secours en glucose terminal, assimilable, alors que l'insuline agit en sens contraire, freinant les mêmes opérations.

L'équilibre biologique se situe au point de neutralisation entre ces deux forces ; il est rompu si l'une d'elles domine, et notamment si l'on introduit de l'insuline de synthèse, laquelle peut ajouter au déséquilibre dont elle est censée atténuer les conséquences.

Au début des troubles du métabolisme

des hydrates de carbone, l'organisme se défend par l'augmentation du taux de glucose du sang, ce qui pallie — provisoiremet — la dénutrition des tissus. Seulement, ce glucose en excès (au-dessus de 1 gr. 70 à 1 gr. 80 ‰, en moyenne) vient rompre l'équilibre biologique et provoque une réponse des reins qui l'élimineront avec les urines, dans lesquelles on le retrouvera. Il s'ensuit, évidemment, un gaspillage des hydrates de carbone fournis par les aliments. Ce phénomène d'élimination de l'excès de glucose nécessite l'augmentation, parfois considérable, du volume des urines (polyurie). D'un litre et demi à deux litres par 24 heures, le débit passe à trois, quatre, cinq litres et plus. Il en résulte donc une soif intense, de même que l'état carenciel dû aux déperditions de glucose au niveau des reins augmente excessivement l'appétit (polyphagie). Des troubles ont déjà précédé ces phénomènes : tremblement des mains, fatigue, maux de tête, état dépressif, pâleur, sensation anormale de faim ou de soif. Par la suite ces troubles s'amplifieront et d'autres viendront s'y ajouter : sueur ou moiteur du front et des mains, divagation,

pertes de conscience, etc. L'apparition de déchets acides (acétone, acide diacétique, etc.) dans l'urine lui conféreront une odeur particulière.

S'ils persistent, les troubles du métabolisme des hydrates de carbone pourront provoquer : lésions artérielles, rénales, rétiniennes. La situation devenant plus grave encore chez le fumeur ; en effet, non seulement le tabac accentue le danger d'artérite, mais il risque d'être à l'origine d'une « crise hypoglycémique » toujours inquiétante, le tabac mettant entrave au métabolisme des sucres.

Avec le fléchissement des défenses, les reins éliminent de moins en moins le glucose en excès dans le sang. L'accumulation de ce glucose dans les tissus est, en partie, à l'origine de l'obésité de nombreux diabétiques, dont l'urine est évidemment moins abondante, et la soif moins intense.

Combien est trompeur cet aspect floride, sous lequel se préparent les pires catastrophes (néphrite, lésions artérielles, angine de poitrine, gangrène, hémorragies rétiniennes, etc.). Des lésions rénales peuvent entraîner albuminurie et urémie.

L'obésité précède souvent le diabète de l'adulte, l'excès alimentaire étant un des facteurs les plus favorables à ce déséquilibre. La surcharge des réserves graisseuses qui se traduit par l'obésité entrave la mise en réserve du glucose, ou sa bonne utilisation. D'autre part, l'abondance de graisses dans l'alimentation oblige le pancréas à intensifier la production des sucs (notamment la stéapsine) qui les élaborent ; ceci au détriment de la sécrétion des autres sucs et hormones, dont l'insuline.

A l'origine de certains diabètes, le pancréas fonctionne encore normalement, mais l'action de l'insuline sécrétée se trouve neutralisée, ou sa sécrétion ralentie du fait des désordres précédemment décrits. Par la suite, cette sécrétion continue de ralentir progressivement. On voit donc que l'origine du diabète peut être antérieure à la dégradation des fonctions pancréatiques.

CONSEQUENCES DE L'ETAT DIABETIQUE

FABRIQUANT du sucre à partir de ses propres cellules (réserves graisseuses, muscles, etc.) et manquant de certains éléments de construction ou d'entretien, le malade peut maigrir et voir ses muscles s'atrophier, et cela plus ou moins rapidement, selon l'importance des troubles initiaux.

D'autre part, les besoins toujours accrus d'approvisionnement en glucose, et les efforts occasionnés à la fois par son élaboration et son élimination, la présence de ce glucose en excès dans les tissus, et les carences résultant des troubles de l'élimination, ainsi que l'augmentation du taux d'acidité des humeurs, mettent l'organisme en état de moindre résistance. Il s'ensuit une perturbation dans la flore

bactérienne dont certaines espèces vont proliférer, avec tous les accidents qui en résultent : furoncles, anthrax, panaris, pyorrhée alvéo-dentaire, etc. Cet état de moindre résistance et de déséquilibre de la flore bactérienne se manifeste déjà par l'atonie des plaies et ulcères; le plus petit incident cutané se prolonge bien au-delà des temps habituels de cicatrisation. Tous les organes, notamment les poumons, se défendent mal du fait de la persistance de l'état morbide.

L'ACIDOSE

COMME tous les organismes déficients, celui du diabétique ne parvient à la satisfaction de ses besoins qu'avec des quantités excédentaires d'aliments.D'autre part, avec les régimes mal adaptés qui furent si longtemps de mode en diabétologie, l'alimentation comportait bien trop de corps gras et de protéines animales. De l'effort de l'organisme pour tenter de transformer ces éléments alimentaires en éléments nutritifs, il s'ensuit la production de déchets acides dont les reins élimineront une partie, alors que le surplus encombrera les humeurs en les acidifiant.

Cette acidose se révèle, notamment, par l'odeur caractéristique de l'haleine (odeur d'acétone) s'accompagnant de l'accroissement de la fatigue (physique et mentale), d'étourdissements, de maux de tête, d'an-

xiété. Généralement fort mangeur, le diabétique perd l'appétit pendant la crise d'acidose. Son rythme respiratoire peut se trouver modifié. Passant à travers les tissus, et atteignant le derme, les déchets acides provoquent du prurit (surtout dans la région des organes génitaux), de l'eczéma et autres manifestations éruptives avec démangeaisons.

S'accompagnant évidemment de variations de tous les échanges, l'acidification des humeurs, si elle persiste et s'aggrave, peut conduire au coma diabétique.

ACCIDENTS DES VAISSEAUX

UNE carence en entraîne une autre, et va de pair avec l'accumulation des substances de désassimilation. Ainsi le diabétique souffrira d'une carence en silice, laquelle carence entraînera la fragilisation des vaisseaux. Comme, d'autre part, le diabétique remplace souvent le sucre par des graisses ou des protéines animales, donnant naissance à plusieurs sortes de déchets toxiques, il y aura donc épaississement et encombrement des humeurs par les dits déchets (cholestérol, corps acétonémiques, etc.).

Ce sera là où les vaisseaux seront le plus mal défendus, du fait de l'absence de la pellicule protectrice de silice, que ces substances toxiques viendront d'abord se déposer, diminuant l'élasticité du tissu, réduisant le diamètre intérieur du vais-

seau, et en lésant la paroi interne. C'est également en ces endroits que pourront se former les caillots (thrombus) qui obtureront le vaisseau (thrombose). Cet état de dénutrition et d'encombrement par les déchets toxiques provoque un vieillissement prématuré des vaisseaux, avec, pour corollaire, toutes les complications habituelles : artérite, lésions rénales, sclérose oculaire (cataracte), gangrène des membres etc.

DIABETE ET FONCTIONS HEPATIQUES

Le rôle du foie dans la transformation et le stockage des éléments nutritifs, en général, et des sucres, en particulier, est capital. C'est lui qui transforme protéines et hydrates de carbone en glycogène; puis, reprend le glucose qui en résulte, après intervention des sucs pancréatiques, pour en terminer « l'humanisation ».

Il est évident que la défaillance du pancréas se traduit par des troubles du métabolisme des amidons ; mais le pancréas n'est-il pas lui-même sous la dépendance du foie, puisque l'on a pu observer l'apparition de manifestations diabétiques alors que les fonctions pancréatiques semblaient encore normales ? L'altération des îlots de Langerhans du pancréas est souvent due à la persistance de l'élévation

du taux de sucre sanguin. Laquelle élévation peut découler d'une tentative de défense contre l'état de dénutrition. Cette dégradation du pancréas serait donc probablement elle-même un effet d'une déficience initiale des fonctions hépatiques de transformation.

Plus s'accumulent les observations, et plus évidentes se confirment les relations entre de possibles défaillances de certaines fonctions hépatiques et leurs répercussions sur toutes les activités organiques. L'expérience a démontré l'efficacité des traitements (naturels) du foie sur des affections en apparence très distinctes. Il n'est pas jusqu'aux troubles nerveux, glandulaires ou mentaux qui ne puissent régresser avec l'amélioration des fonctions hépatiques.

Le diabète est en relation avec des anomalies de tant d'organes et de systèmes qu'il semble plus logique d'exercer le principal de l'action curative sur celui qui les recoupe tous. Là encore l'expérience démontrera vite le bien fondé de la thèse harmoniste. Seul pourra intervenir sur les causes réelles un traitement convenable du foie, étayé ensuite par des mesures secon-

daires éventuellement inspirées par les réactions suivant les premières interventions curatives.

LE PROBLEME ALIMENTAIRE LES REGIMES

LES systèmes alimentaires généralement imposés aux diabétiques visent plus à les installer dans la morbidité que de les en faire sortir. La notion même de « régime » est préjudiciable à la restauration d'un moral bien affaibli. Celui qui suit un « régime » reste un malade, physiquement et mentalement. Il n'y a pas de multiples façons de s'alimenter, selon que fonctionne mal tel ou tel organe, mais deux seulement : la bonne et la mauvaise. Ceci étant valable pour tous, les malades et les bien portants.

Il est certain que des exceptions peuvent être prévues transitoirement ; il n'est pas question d'imposer à l'organisme déficient un aliment qui ne peut être transformé et assimilé dans l'état actuel des choses.

Si le diabétique ne peut utiliser convenablement des aliments riches en amidons, leur réduction est admissible, de même que l'importance donnée aux aliments compensateurs.

La prescription des « régimes » procède presque toujours d'un malentendu. Dans celui des diabétiques, on condamne trop souvent sucres et amidons, sans tenir compte de la notion de qualité. C'est, de plus en plus, une habitude que de répertorier les aliments et de les prescrire (ou les proscrire) uniquement selon cette classification. Que d'éléments, pourtant primordiaux, sont ainsi négligés ! Ainsi du facteur psychosensoriel, si important pour la stimulation des fonctions digestives. Pour être bien assimilé, donc utilisé, un aliment doit agir sur les sens, soit avant même d'avoir atteint la bouche, soit dès son premier contact avec les papilles gustatives.

LES SUCRES

L'ETAT diabétique impose l'abstinence de sucre; mais alors devrait-on bien préciser qu'il s'agit du sucre industriel, lequel vient augmenter le taux de la glycémie sans rendre aucun des services d'un sucre naturel. Dans notre ouvrage « Vivre Sain », (page 80), nous avons relaté l'expérience au cours de laquelle l'ingestion d'une certaine quantité de sucre industriel provoque le rejet de ce sucre qui est retrouvé dans les urines ; par contre, lorsqu'est ingérée une quantité de fruits suffisante pour apporter à l'organisme une dose double de sucre, tout est assimilé et mis en réserve; rien ne se retrouve dans les urines.

Dans le diabète, le besoin morbide — et urgent — de sucre conduit l'organisme à produire un glucose de qualité inférieure que les reins ne peuvent retenir, et qui

se retrouve donc en grande partie dans les urines.

Il semblerait donc incohérent de supprimer totalement l'ingestion de sucre naturel, assimilable, tel celui des fruits (frais ou secs), de la carotte, de la betterave rouge, du miel, etc. Ces sucres naturels, répondant à des besoins urgents de l'organisme, possèdent, entre autres pouvoirs, celui de stimuler le pancréas et de provoquer la sécrétion de son hormone, l'insuline ; ils évitent le risque du coma diabétique.

Les régimes habituels, excluant même (totalement ou en partie) les sucres naturels (fruits sucrés, miel, etc.) conduisent à l'atrophie pancréatique définitive.

Par contre — et ce n'est pas seulement notre position à l'égard du diabète, mais en général — nous proscrirons rigoureusement l'usage du sucre industriel, non seulement pour les raisons précédemment définies, mais encore — et peut-être, surtout — en raison de son action acidifiante. Non seulement le sucre est un acidifiant par lui-même (le séjour d'une sucrerie dans la bouche donne naissance à des acides

et favorise la prolifération des bactéries qui attaquent l'émail des dents), mais sa transformation produit des déchets acides (acide oxalique résiduaire, notamment). Quand on sait que l'acidose peut conduire au coma diabétique, on admet la nocivité de ce sucre artificiel. D'autre part, le sucre industriel n'est pas un aliment, mais un excitant.

LES AMIDONS

On sait que la raréfaction de la sécrétion pancréatique nuit à la transformation de certains hydrates de carbone. Les aliments riches en amidons sont assez mal élaborés, aussi est-on enclin à condamner le pain et les céréales. Mais là encore, le problème semble mal posé, et aucun compte n'est tenu de la différence entre les céréales (et leur farine) privées de certains de leurs éléments, parfois les plus intéressants (germe, notamment), afin de livrer au consommateur des produits toujours plus blancs, et celles qui ont conservé ces éléments. Il est assuré que les ferments des parties parfois éliminées peuvent contribuer pour une grande part à l'utilisation des parties restantes, lorsque l'intégrité de la céréale a été préservée. L'architecture d'un végétal est un tout qu'il est toujours

dangereux d'amputer d'une de ses parties.

Les diabétiques sont à la merci d'accidents vasculaires, les plus graves, à commencer par l'artérite. Or, on sait que la paroi de l'artère n'est dégradée, par les déchets se trouvant dans le sang, que lorsque fait défaut la pellicule protectrice de silice. Les habituels régimes restrictifs — au même titre d'ailleurs que l'alimentation dite « normale » — affaiblissent les défenses artérielles — et aussi pulmonaires, intestinales, etc. — du fait, justement, de de cette carence en silice, laquelle se situe généralement dans l'enveloppe des végétaux, céréales surtout.

Lorsque l'on parle de pain, il faut éviter toute confusion entre un pain blanc, mélange d'amidon et de levure, et le pain semi-complet (blutage à 85 % environ) dont la fermentation doit être uniquement provoquée par un levain naturel, et non une levure (même naturelle) ou un levain à partir de levure. Cette question du levain spontané est de toute première importance. Au cours de cette fermentation sur levain, les protéines du blé sont dé-

gradées en acides aminés, éléments indispensables à la nutrition.

Quand on parle de riz, ne permettons pas que l'on confonde un grain d'amidon, bien blanc et parfois glacé avec le grain de riz complet, renfermant ferments et diastases nécessaires aux transformations en éléments nutritifs.

LA VIANDE

ENTRE autres influences sur les élaborations et le métabolisme, celle de la région de l'hypothalamus semble assez importante pour que le trouble porté dans cette région se traduise par la perturbation de nombreuses fonctions. Or, on connaît maintenant la dangereuse influence de la viande sur les fonctions hypothalamiques; les cellules nerveuses et glandulaires étant littéralement « forcées » par la protéine animale.

A un autre point de vue, les protéines de la viande sont doublement dangereuses; d'abord, parce qu'elles sont acidifiantes, et l'on connait le danger mortel que court le diabétique, du fait de l'acidification des humeurs qui risque de le conduire au coma ; ensuite, parce qu'elles peuvent

être transformées en glucose primaire, lequel, dans l'impossibilité d'être encore utilisé par l'organisme à ce stade, accroît le taux de la glycosurie.

Un autre danger que la viande fait courir au diabétique, c'est de contribuer à l'élévation du taux de l'urée sanguine, et l'on ne voit vraiment pas ce qui peut susciter l'indulgence des diabétiques à l'égard des aliments carnés.

L'ALCOOL ET LES ALCALOIDES

Le rôle néfaste de l'alcool et des boissons alcoolisées est trop évident pour que l'on insiste. Les « apéritifs » et « digestifs », le vin, le cidre, la bière, le vinaigre, le kéfir, etc., sont à proscrire par ceux qui souhaitent réellement la santé. Tout ce qui est alcoolisé agit défavorablement sur l'ensemble de l'organisme. Il a été bien mis en évidence que, durant les périodes de restrictions consécutives à la guerre de 39-40, les cas de cirrhose du foie étaient pratiquement inexistants, sauf dans certains départements où s'exerçait la distillation clandestine ; la situation était identique pour les maladies mentales, à tel point que, pendant ces quelques années, il était impossible de présenter un foie cirrhotique ou un malade atteint de deli-

rium tremens aux étudiants en médecine.

Le café, le thé, le chocolat, le maté, contiennent, en proportions diverses, des alcaloïdes dont le rôle nocif s'exerce pour la plus grande part, au détriment de la cellule nerveuse. A ces poisons mis en évidence par le savant suédois Overton, il faut ajouter le tabac qui contient également de ces substances dites « overtoniennes », si redoutables.

Alcool et alcaloïdes possèdent, en outre, la propriété de faire précipiter le cholestérol en suspension dans les humeurs, et d'en favoriser ainsi les dépôts à la surface interne des vaisseaux ou la concrétion dans la vésicule biliaire.

Il a été remarqué qu'une lésion du bulbe rachidien peut déterminer les accidents du diabète. D'autre part, on a également observé que, si l'excitation du système sympathique provoque l'augmentation de la glycémie, son inhibition la réduit; tandis qu'avec le vague, c'est le contraire qui se produit : l'excitation abaisse la glycémie, l'inhibition l'accroît. Même une action sur les nerfs périphériques ou les terminaisons nerveuses peut se traduire par une modifi-

cation dans le taux de glucose du sang. Combien alors se situe mieux l'ampleur des perturbations que peuvent occasionner toutes substances susceptibles d'exercer une action sur les centres nerveux. Aussi ne sera-t-on jamais assez sévère à l'encontre de tous les excitants et inhibiteurs (alcool, tabac, alcaloïdes, sucre industriel, viande, etc.).

LES GRAISSES

SOUMIS à la réduction des hydrates de carbone (surtout les plus riches en amidons et en sucres), le diabétique a été souvent orienté vers les graisses (beurre, notamment), alors que, justement, l'usage intensif de ces graisses peut se trouver à l'origine de sa maladie.

On a pu remarquer, en effet, qu'il y a de plus en plus de diabétiques dans les pays à haut niveau de vie, (ou dans les classes sociales favorisées des pays pauvres), et ce en exactes proportions avec la consommation de matières grasses animales. Dans chaque pays, les décès par diabète correspondent proportionnellement à la consommation des dites matières grasses. Viennent des périodes de restrictions, et bientôt les décès régressent.

Comme l'alcool, les graisses animales peuvent entraîner le foie vers la cirrhose, laquelle se retrouve assez souvent dans le diabète.

Etant donné son influence bienfaisante sur le foie, il ne semble pas que l'huile d'olives ait jamais pu contribuer à de pareils résultats. Les remarques concernant la présence de cholestérol dans l'huile d'olives demandent à être complétées par la précision qu'il n'y a pas « un », mais « des » cholestérols, et que le cholestérol neuf, substance à la fois protectrice et constitutive d'une partie de la cellule, n'a rien de commun avec le cholestérol de dessassimilation, présent dans les tissus animaux.

Toutefois, étant donné que les matières grasses de toutes origines sont plus ou moins acidifiantes, il est préférable d'en restreindre assez l'usage pour éviter les accidents de l'acidose ou de l'acétonémie ; tout en tenant compte que, meilleure est la qualité de l'huile d'olives, et moins est élevé son coefficient d'acidité. D'autre part, on ne manquera pas de mettre à l'actif de l'huile d'olives, qu'elle est, en

association avec le citron, un des meilleurs remèdes de l'acétonémie. Aux jeunes enfants, ainsi affectés on prescrit toujours avec succès, la prise quotidienne et matinale d'une cuillerée à café d'huile d'olives avec quantité égale de jus de citron, le tout battu ensemble.

Signalons encore que le Dr Gyorgy, professeur à l'Université de Pennsylvanie, a fait remarquer que certaines graisses, notamment le lard et l'huile de foie de morue, pouvaient provoquer la cirrhose (prolifération d'un tissu hépatique malade) et même la nécrose (mortification) des cellules hépatiques.

A la suite de récentes expériences scientifiques, le rôle du poumon dans la phase terminale de l'assimilation des graisses a été bien mis en évidence. Combien nocives alors se révèlent les graisses animales ou industrielles ; ces dernières subissent des traitements tels, que, même si les matières premières employées sont d'origine végétale, l'organisme les utilisent imparfaitement, et de nombreux déchets subsistent.

Cela éclaire d'un jour particulier ce que nous avons dit des relations entre états

diabétiques et prétuberculeux. Rien d'étonnant à ce que de nombreux diabétiques deviennent tuberculeux, et que les tuberculeux soient des diabétiques en puissance.

ALIMENTATION CONSEQUENTE

Il est évident que, habitué à peser ses aliments, à se méfier des uns et à craindre les autres, le diabétique ne peut envisager l'adoption d'un mode alimentaire plus adéquat qu'en fonction d'une période d'adaptation progressive dont l'importance est relative avec la période précédente de pratique du régime restrictif.

Inutile de préciser combien il faut être prudent en la matière, l'intéressé ayant bien compris qu'un organisme malade manque de souplesse, et que lui font défaut les facultés d'adaptation d'un corps bénéficiant de fonctions normales.

Tant d'interdits, de prohibitions, de mises en garde ne sont pas sans laisser de traces dans le psychisme du malade qui éprouvera beaucoup de difficultés pour parvenir à lire en lui-même.

Pour adopter un nouveau mode de vie, il faut l'avoir bien compris et assimilé, et c'est seulement après que les précédentes données auront été soumises à l'épreuve de la réflexion et de l'intuition personnelles que l'on pourra s'engager dans cette nouvelle voie.

Connaissant le danger, à la fois, *d'une carence en glucose* assimilable, et celui d'une acidification des humeurs, on recherchera, d'abord, les sucres n'ayant pas besoin de la sécrétion pancréatique pour être élaborés, ensuite les aliments basiques. D'autres éléments sont encore à considérer, et nous ne les négligerons pas.

Il est des aliments qui sont à la fois des remèdes, de par la stimulation qu'ils exercent à l'égard de certaines fonctions particulièrement importantes. Ainsi, l'oignon et la chicorée (chicorée sauvage améliorée frisée, scarole, endivette, etc.) stimulent la fonction pancréatique, alors que l'artichaut, lui, contient de l'inuline, sucre inverti ne nécessitant pas le recours au suc pancréatique. Salsifis et topinambours ont, à peu près, les mêmes propriétés. Les asperges contribuent à la diminution de la

glycosurie, de même que la betterave potagère, laquelle, grâce à son magnésium, agit favorablement sur les reins. Comme, de l'expérience, il résulte que le diabétique tolère mieux le lévulose que le glucose, la priorité peut être donnée parmi les fruits, à la fraise, à la pêche. Le cresson, les cerises, de même que les agrumes (citron, orange, pamplemousse) sont très vite bien admis. Renfermant très peu d'hydrates de carbone, les noix et noisettes peuvent être rapidement assimilées. Agissant favorablement sur le foie, les olives noires apportent leur graisse naturelle, associée à tant d'autres éléments utiles. La pomme de terre est acceptable si elle n'est pas saturée d'engrais potassiques. Un aliment recommandable est l'orge, dont, par ailleurs, le germe contribue à faire baisser le taux de glucose.

De par le manque de précisions dans les données, le problème des céréales semble insoluble. On sait que le déficit de la sécrétion pancréatique ne permet pas certaines transformations des amidons, lesquels peuvent alors donner naissance à des produits acides et toxiques. Il semblerait donc

raisonnable de déconseiller les céréales aux diabétiques, ou bien de revoir la question à la lumière des connaissances acquises en pratique harmoniste.

Les céréales sont, en effet, mal élaborées par les diabétiques ; mais, quelles céréales ? Le pain blanc, les pâtes blanches et autres utilisations de la farine privée de certains de ses éléments essentiels ; le riz glacé, complètement dévitalisé; l'amidon de maïs, etc., etc. Alors convient-il de ne pas être trop exclusif, et d'admettre qu'il y a peu de points communs entre la céréale complète et celle qui a été dénaturée ou adultérée.

Bien entendu, il ne saurait être question de remettre d'emblée à un régime biologiquement normal, un malade soumis pendant un temps plus ou moins prolongé à un régime carenciel et même toxique (directement ou indirectement). On introduira donc, très progressivement, le riz complet, l'orge mondé le pain complet (farine blutée à 85 % environ) fait sur le levain (condition absolument indispensable), le blé moulu.

Le diabétique est promis à toutes les

complications artérielles, nous l'avons vu, en raison des carences en silice. Cette silice se trouvant justement dans l'enveloppe des végétaux, en général, et des céréales en particulier, la nécessité de consommer des céréales complètes se révèle impérieuse.

D'autre part, les céréales complètes ne sont pas acidifiantes comme celles qui ont été blanchies.

Des farineux qu'il est préférable d'exclure — tout au moins temporairement — ce sont les légumineuses (pois, haricot, lentille) ; d'abord, en raison des difficultés d'assimilation par l'organisme diabétique ; ensuite, parce que ce sont des acidifiants. Les marrons et châtaignes devront aussi être mis en réserve, dans l'attente du rétablissements de fonctions normales.

On pourra conclure de ce qui vient d'être étudié que, si la réforme alimentaire doit être placée sous le signe de la prudence, elle ne s'en impose pas moins, dans le sens précisé. Le souci d'apporter à l'organisme les substances dont il a besoin pour son fonctionnement, son édification ou sa reconstitution, nous orientent tout naturellement vers les aliments complets

et vivants. Ceux qui apportent à la fois les éléments nutritifs et impondérables nécessaires à leur bonne utilisation. La plupart des végétaux semblent répondre à cette définition. Ils seront consommés à l'état cru, le plus souvent, et si possible, sans être pelés, pour que soit récupérée la si précieuse silice de leur périphérie.

Peut-on prévoir avec précision les quantités de chaque sorte d'aliment composant le repas ? La notion de standard alimentaire ne saurait s'accommoder avec les fluctuations de la vie et de ses conditions. Comment tenir compte, à la fois, de la valeur absolue d'un aliment et de l'usage relatif qui peut en être fait. Trop d'incidences échappent au contrôle pour que soit déterminé le volume utile du repas et la répartition de ses composants.

Si l'état prédiabétique ou diabétique latent laisse encore une marge suffisante pour l'expérimentation, il n'en est plus de même lorsque l'organisme a dû faire l'effort d'une installation dans un nouvel et précaire équilibre biologique. Les modifications alimentaires devront alors être lentes, prudentes et successives; l'une ne sui-

vant la précédente que lorsque celle-ci sera bien acceptée. Aussi, peut-on conserver, à peu près, le même poids de chaque aliment habituel, en intervenant seulement sur la qualité de cet aliment. Ensuite seulement, on envisagera l'introduction — ou la réintroduction — de ce qui avait été exclu, parmi la nomenclature des aliments considérés ici comme utiles ou inoffensifs.

ALIMENTS UTILES

— Tous les fruits frais de saison, sucrés ou acides, qui seront pris le matin à jeun ou au début des repas.

— Tous les légumes frais, crus (de préférence) ou cuits. Les soupes, potages et bouillons de légumes. Insister particulièrement sur les salades et les légumes verts (chou, épinard, cresson) à utiliser surtout crus, avec assaisonnement d'huile d'olives, de citron de sel marin, d'ail, de persil, etc.

Donner la plus grande importance aux aromates (persil, cerfeuil, ail, oignon, thym laurier, estragon, romarin, sauge, noix muscade, cumin, safran, ciboule, ciboulette, cannelle, vanille, girofle, échalotte, basilic, sarriette, etc.) qui exercent la plus heureuse activité sur le fonctionnement des glandes salivaires, stomacales, pancréatiques, hépatiques, etc. La présence d'aromates avec les aliments accroît considéra-

blement leur coefficient d'assimilation.

— Les fruits oléagineux : olives noires, amandes, noisettes, cacahuètes, pignons de pins, ets, etc. Légèrement acidifiantes, les noix seront consommées tout de même, mais en quantités modérées.

— L'huile d'olives, garantie extra-vierge, de première pression à froid, sera l'assaisonnement gras le plus recommandé.

— Les céréales complètes, et surtout le pain semi-complet (85 %) fait sur levain, seront introduites — ou réintroduites — en progression lente.

— Bien qu'étant alcalinisant, le lait (liquide) n'est pas très recommandable — à part quelques utilisations peu fréquentes dans des préparations culinaires — car il surmène le foie. Par contre, les fromages sont légèrement acidifiants, mais leurs ferments sont favorables à la flore digestive, important élément de transformation normale des aliments. D'autre part, que ce soit des caillés secs ou des fromages fermentés naturellement, après ou sans cuisson (Roquefort, Gruyère, St-Nectaire, etc.), la séparation d'avec le petit lait atténue considérablement leur éventuelle acidité.

Dans l'œuf, le jaune est alcanisant, le blanc acidifiant. Transitoirement, il s'avère donc prudent de n'utiliser que le jaune, tout en considérant que l'utilisation de l'œuf entier n'est que partie remise, la dissociation d'un aliment naturel étant rarement recommandable.

Déshabitué des sucres, même naturels, le diabétique qui en a pourtant grand besoin, ne devra les aborder qu'avec la prudence qui s'impose chaque fois que l'on modifie l'orientation et la nature des fonctions et échanges organiques.

Valables pour les fruits secs sucrés : dattes, figues, raisin sec, pruneaux, abricots, etc., ces remarques le sont également pour le miel pourtant si utile à la stimulation des sécrétions pancréatiques. Ce sera donc au cours d'une lente et patiente réadaptation que ces sucres naturels reviendront prendre leur place normale dans les menus.

ALIMENTS ACIDIFIANTS

A éliminer :

Toute Chair animale, quelle qu'elle soit, poissons compris.

Le Sucre industriel.

Les Graisses animales.

Les Café, Thé, Cacao, Maté.

Les Céréales raffinées (farine blanche, pain blanc, riz glacé, etc.).

A restreindre l'usage :

Le Blanc d'œuf.

Les Légumineuses (pois, haricot, lentille).

Les Huiles, surtout si elles sont raffinées.

Les Noix et Cacahuètes.

Séparé du petit lait, le Fromage n'est plus que très légèrement acidifiant et peut être consommé modérément (à un repas par jour).

ALIMENTS BASIQUES

A consommer en priorité ceux en caractères italiques.

Tous les Fruits, même ceux dits « acides », sauf les noix et cacahuètes.

Tous les Légumes, sauf les légumineuses.

La Pomme de terre.

Le Jaune d'œuf et le Lait.

Les Amandes et *Olives.*

Les *Céréales complètes* seraient à la limite entre les deux tendances.

LES REPAS

Petit déjeuner. — Fruits frais (par exemple, une ou deux pommes ou poires) ; ou quelques fruits oléagineux (olives noires, noisettes, etc.) ; ou un potage de légumes. Infusion de thym, légèrement sucrée au miel de romarin

Repas de midi et du soir. — Fruits frais (200 à 300 gr.). Crudités (légumes présentés en « basconnaise » (1) ou isolément). Légumes cuits (2) ou quelques cuillerées à soupe de riz complet ou d'orge mondé. Fromage ou caillé sec, ou fruits secs.

Deux tranches de pain complet.

Trois ou quatre jaunes d'œuf par semaine.

Fromage ou caillé sec, ou fruits secs.

---

(1) La basconnaise se compose de tous les légumes crus, râpés (carottes, navets, betteraves, radis noirs, salsifis, etc...), coupés en tranche (champignons, oignons, courges, tomates, radis, etc.) ou en lanières fines (chou rouge ou vert, épinards, etc.). Assaisonner, tout ensemble ou les divers éléments séparés, avec de l'huile (d'olives, de préférence), du sel marin, du jus de citron (facultatif), des olives noires, de l'ail pilé, des rondelles d'oignon, du persil ou du cerfeuil haché, quelques feuilles de romarin ou d'estragon, etc... Pour les mélanges, mettre toujours un légume en dominante pour obtenir des saveurs différentes à chaque fois.

(2) De préférence des légumes de saison cuits dans peu d'eau ou à la cocotte ou dans une marmite en terre (jamais de cocotte-minute). Mettre un peu d'huile au fond de la cocotte ou l'ajouter au moment de servir.

REMEDES ARTIFICIELS

La vie du diabétique se trouvant finalement en danger, du fait à la fois de son état de dénutrition et de la présence d'un excès de glucose dans les humeurs, les recherches se sont orientées vers les remèdes pouvant pallier surtout ces deux anomalies principales. La découverte de l'insuline a donc suscité de grands espoirs dans le monde médical... et dans celui des malades.

Apparemment, ce médicament justifie ces espérances, sans pour autant faire baisser le taux de morbidité. S'il a pu éviter des accidents graves n'en installe-t-il pas moins le diabétique dans la maladie, sans espoir d'en sortir jamais. Son intervention conduit à l'atrophie progressive et définitive des îlots de Langerhans du pancréas, d'où doit être émis l'insuline naturelle. Force accélératrice, l'insuline voit sa sécré-

tion stimuler celle d'adrénaline, force freinatrice ; ces deux productions hormonales s'équilibrant lorsqu'elles sont toutes deux le fait de la nature. L'introduction d'une substance de synthèse ne suscite pas ce dualisme, facteur d'équilibre organique.

L'influence de l'insuline artificielle sur le système nerveux n'est rien moins que favorable. Tout est préjudiciable à la cellule nerveuse : aussi bien l'introduction du médicament que la cessation de son emploi.

Il est toujours extrêmement délicat d'interrompre un traitement insulinique; aussi, l'hospitalisation est-elle souvent conseillée par son médecin au diabétique auquel a été prescrit un changement de remède, alors qu'il était à l'insuline.

Traitement symptomatique, ces médicaments chimiques ou de synthèse, n'agissant d'aucune façon sur les causes, ne peuvent être précurseurs du retour à une situation normale. Cependant, l'organisme s'y est habitué et il peut en avoir besoin encore longtemps, aussi leur abandon se fera-t-il sous le signe de la prudence, dans une lente progression, avec substitution des remèdes naturels correspondants.

TRAITEMENT NATUREL

LES PLANTES

LEUR action est diverse : les unes favorisent la baisse de la glycémie, les autres de la glycosurie. Ce qui doit surtout retenir notre attention, c'est l'amélioration des fonctions de synthèse et d'assimilation. S'il est utile de limiter certains symptômes pouvant devenir dangereux par eux-mêmes lorsqu'ils prennent une certaine extension, il l'est encore plus d'effacer ce qui les entraîne. La glycémie étant d'abord une réaction de défense d'un organisme carencé s'atténuera plus surtout avec la disparition de ces carences que sous l'effet d'un remède purement symptomatique. Le vrai remède spécifique du diabète est donc celui qui mettra l'organisme dans les meil-

leures conditions d'utilisation des éléments nutritifs. L'organisme diabétique pouvant fabriquer du sucre à partir de ses propres cellules, il importe plus de le nourrir convenablement que de neutraliser ce sucre.

On conçoit alors qu'il ne saurait s'agir d'un remède pour accéder à un tel résultat, mais d'un ensemble de mesures dans lesquelles viendra s'insérer ce remède. Plutôt qu'à des plantes isolées il nous faudra recourir à des mélanges, puis à l'ingestion et à l'application d'argile et autres éléments curatifs naturels.

Une des plantes les plus utiles, non seulement dans le diabète, mais dans tous les troubles de la nutrition, est le *Fenugrec*. Agissant à la fois sur le pancréas et la vésicule biliaire, il en stimule les sécrétions. Pour l'utiliser, mettre une bonne cuillerée à soupe de semences dans deux tasses d'eau ; cuire à feu doux jusqu'à réduction de moitié. Prendre le matin à jeun, une semaine sur deux, et cela des mois durant. Dans l'amaigrissement, le fenugrec contribue à la reprise du poids, si l'on poursuit assez longtemps son usage, car son action est lente.

D'autres plantes sont utiles à des titres divers; ce sont : *Géranium Robert, Noyer, Eucalyptus, Airelle* (feuilles), *Renouée, Valériane, Haricot* (cosse), *Aigremoine, Alchimille.* On peut les utiliser en boisson de table, à la dose de 40 gr. par litre d'eau. Bouillir légèrement et infuser.

Ainsi qu'il a été dit précédemment, des mélanges peuvent présenter plus d'efficacité, les plantes associées représentent une synergie, leur effet se multipliant.

Voici deux mélanges que l'on utilise comme boisson de table, aux repas ou entre, froide, tiède ou chaude. Les deux se prépareront de même façon : une cuillerée à soupe de chaque plante, ou cinq cuillerées du mélange dans un litre d'eau ; porter à ébullition pendant quelques minutes, infuser ensuite avant de passer. L'usage de ces deux boissons pourra être alterné : un mois l'une, un mois l'autre ; ou, une semaine l'une, une semaine l'autre, selon convenance personnelle.

Premier mélange : Cassis, Géranium Robert, Houblon vert, Lamier blanc, Serpolet, trente grammes de chaque.

Second mélange : Galéga, feuilles de Myrtille, Renouée, Géranium Robert, Houblon.

Ceux qui apprécieraient peu la légère amertume (rappelant la saveur de la bière) de ces boissons pourront se reposer une semaine par mois pendant laquelle ils prendront la tisane suivante, une tasse après chaque repas : Grémil, Romarin, Caille-lait, Aspérule odorante, Réglisse (30 gr. de chaque), Souci, Menthe (20 gr. de chaque). Deux cuillerées à soupe par tasse d'eau bouillante ; infuser jusqu'à l'utilisation (prendre chaud, de préférence). Ajouter un peu de miel, selon goût personnel.

Il est encore des plantes qui ne sont pas à négliger ; ce sont celles qui ont fait leur preuve d'action bienfaisante sur le foie. Le mélange suivant, très efficace, peut être utilisé en cures de trois semaines, deux ou trois fois par an : Aspérule odorante, Réglisse (30 gr. de chaque), Artichaut (20 gr.), Souci, Cassis, Prêle, Busserole, Romarin, Centaurée Caille-lait (10 gr. de chaque). Une bonne cuillerée à soupe de ce mélange dans une tasse d'eau ; bouil-

lir doucement pendant deux minutes, infuser dix. Une tasse avant chacun des deux principaux repas (froide ou chaude).

L'ARGILE

Indépendamment de ses propriétés absorbantes et revitalisantes l'argile prise par voie buccale agit comme un catalyseur, favorisant les transformations des aliments en éléments nutritifs. D'autre part, elle met opposition à l'acidification des humeurs, en neutralisant une partie des déchets acides.

On la prendra le matin à jeun, à la dose d'une cuillerée à café dans un demi-verre d'eau, en alternance avec le fenugrec.

Si elle ne semble pas bien acceptée le matin, il est possible de la prendre un quart d'heure avant le repas du soir.

A l'extérieur, l'argile agit sur l'économie en général par application sur un organe élaborateur et coordinateur tel que le foie. Une action sur le foie se répercute sur tout le système digestif, avec influence sur l'ensemble glandulaire et les centres ner-

veux. Devant l'impossibilité de situer exactement le siège de départ des principaux troubles, il est apparu qu'une intervention sur le foie était la plus susceptible de contribuer à la réparation des dégradations.

Appliquer, donc, chaque soir, un cataplasme d'argile sur le foie, que l'on peut garder toute la nuit s'il est bien toléré. Deux soirs par semaine, le foie peut être négligé au profit du pancréas. A moins que l'on puisse supporter, chaque soir, un cataplasme couvrant, à la fois, une bonne partie du foie et le pancréas.

Si l'argile fatigue ou n'est pas très bien supportée à la cadence d'un cataplasme par jour, la faire alterner avec un cataplasme appliqué en ceinture, du foie à la rate, et préparé avec cinq poignées de son et deux de feuilles de lierre grimpant ; cuire une dizaine de minutes avec un peu d'eau, puis mettre dans une mousseline et appliquer chaud. Le cataplasme d'argile, lui, s'applique à la température ambiante, ou tiédi s'il est mieux accepté ainsi.

Préparation du cataplasme d'argile :

L'argile préalablement séchée (au soleil

ou dans un endroit chaud et aéré), puis concassée, sera mise telle quelle dans un récipient (de terre cuite, de bois, en émail, en verre, mais jamais en métal nu ou en matière plastique) ; la couvrir d'eau froide non bouillie, et laisser reposer quelques heures.

Au contact de l'eau, l'argile se désagrège et forme une bouillie qui doit avoir la consistance d'un mortier asez compact. Si ce mortier est trop clair, ajouter (sans remuer) un peu d'argile en poudre pour l'épaissir.

Sur une serviette ou un morceau de forte toile étaler une couche uniforme de un à deux centimètres d'argile, au moyen d'une spatule en bois.

Appliquer l'argile en contact direct avec la peau ou la plaie et laisser en place de une à trois heures, selon le cas.

Après chaque application laver l'emplacement avec de l'eau fraîche ou tiède, non bouillie.

L'argile ne sert qu'une fois la jeter après usage.

Dans la plupart des cas, l'argile s'applique froide, mais il est souvent préfé-

rable de la tiédir, surtout au début des applications. Placer le cataplasme sur le couvercle retourné d'une casserole contenant de l'eau chaude, sur un radiateur de chauffage central, etc., ou, mieux, faire chauffer d'avance l'argile, au bain-marie. Poser alors le récipient d'argile en pâte dans une bassine contenant de l'eau et mettre le tout à chauffer.

Le cataplasme est laissé en place 2 heures ou plus. On peut même le garder toute la nuit, tant qu'il ne détermine aucune sensation anormale ou désagréable (accroissement de douleur, énervement, refroidissement interne ou chaleur excessive, etc.).

Il est parfois nécessaire de commencer par des cataplasmes très minces (1 cm., à peine), laissés en place une heure et demie seulement, afin d'habituer progressivement l'organisme à supporter l'argile, en évitant de provoquer des réactions trop énergiques.

On peut prévoir des séries d'applications quotidiennes de trois semaines par mois. Dans certains cas, le traitement peut durer plusieurs mois. Il ne faut pas hésiter à

l'interrompre provisoirement si l'organisme donne des signes de fatigue ; quitte à le reprendre dès le retour des forces. Souvent, c'est le contraire, l'argile contribuant à la reconstitution des réserves vitales. Alors les applications peuvent être poursuivies, sans aucune pause, et même, si les occupations le permettent, intensifiées. Il est possible, en effet, de mettre deux ou trois cataplasmes par 24 heures.

LE BAIN DE SIEGE

La diversité et la profondeur des perturbations des fonctions de nutrition, dans le diabète, est telle qu'il importe de ne négliger aucune mesure tendant à l'accélération des échanges. Avec le bain de siège froid, c'est une succession de petits chocs atténués, se répercutant de proche en proche vers les régions d'où partent les impulsions commandant aux organes et assurant l'ordre des fonctions.

Il suffit de ce séjour du siège dans l'eau, pendant quelques minutes, pour que l'organisme soit mis en état d'alerte vigilante, prêt à répondre aux incitations, comme aux possibles et multiples agressions qu'il peut avoir à subir tout le long de la journée. C'est une vaccination naturelle, polyvalente, efficace et... sans contre-partie dangereuse.

Le bain de siège doit donc s'insérer dans le traitement naturel du diabète.

Le matériel. Tout récipient (baquet ou tub) assez large (60 à 70 centimètres) et pouvant contenir cinq à dix litres d'eau (un seau environ) sans déborder lorsqu'on s'y assied. Une baignoire peut très bien être utilisée ; dans ce cas, surélever les pieds (petit banc, etc.).

L'eau. Du robinet, de puits, de pluie, de source, de rivière, de mer, etc., jamais bouillie, sans rien dedans (sauf indication).

Pratique. Mettre assez d'eau dans le récipient pour en avoir jusqu'au creux de l'aine et s'y asseoir. Bien se couvrir le haut du corps si la température ambiante est basse.

Si les frictions ne sont pas à recommander *pendant* le bain, on peut faire des *affusions* sur bas-ventre et reins. Prendre de l'eau avec le creux de la main et asperger ces régions. Ne pas le faire si le contact de l'eau froide avec la main est pénible.

Température de l'eau. En principe la plus basse possible pour déterminer une réaction énergique. En raison froide, ainsi qu'au début de la pratique des bains ou

en cas de faiblesse du cœur, adoucir l'eau en portant sa température à 18-20° C par l'adjonction d'un peu d'eau chaude, ou en préparant le bain à l'avance dans une pièce chauffée.

Au début, en cas de frilosité ou de fragilité du cœur ou des reins, ne pas mettre trop d'eau ; seulement quelques centimètres. Augmenter ensuite d'un centimètre par jour jusqu'à ce qu'elle atteigne le creux de l'aine.

Une bonne précaution consiste également à débuter avec de l'eau tiède (25° C environ), en descendant ensuite d'un degré par jour.

Durée du bain. Commencer par des bains courts (1 à 3 minutes environ) et en augmenter la durée pour arriver *progressivement* à 4-5 minutes.

En principe, le bain bien froid et très court stimule ; le bain adouci et plus long calme.

Pour tonifier, stimuler, le bain durera 2 à 3 minutes, moins même si l'eau est très froide. Un bain d'une ou même d'une demi-minute dans de l'eau très froide risque moins de refroidir le corps entier

qu'un bain prolongé à une température plus élevée.

En cas de fièvre, la durée doit être prolongée jusqu'à 10 minutes environ. On fera 3 ou 4 bains par jour. Un toutes les deux heures en cas de température très élevée (39° et au-dessus).

Pour calmer la nervosité, l'eau sera moins froide (20 à 22°) et le bain assez long (10 à 15 minutes).

Après le bain, se frictionner vigoureusement avec la main nue.

Contre-indication : Période des règles ; graves lésions au cœur (ou palpitations).

PROGRAMME JOURNALIER

Au Réveil : Prendre, une semaine sur deux, une cuillerée à dessert d'huile d'olives, avec le jus d'un demi-citron ; l'autre semaine, une tasse de Fenugrec.

Ensuite : Bain de siège frais.

Déjeuner au moins un quart d'heure après l'huile et le citron ou le Fenugrec.

Avant le Repas du soir : Une cuillerée à café d'argile dans un demi-verre d'eau (si possible, préparer le matin).

Un bain de pieds chaud, préparé avec deux poignées de feuilles de vigne rouge (bouillir 10-15 minutes), si la circulation est défectueuse ou si l'organisme se réchauffe mal.

Comme boisson de table : tisane indiquée pour cet effet au chapitre « Les Plantes ».

Au Coucher : En cas de fatigue, commencer par une friction de la colonne ver-

tébrale, avec un mélange de deux parties d'huile camphrée pour une d'ail pilé.

Mettre sur foie et pancréas — ou foie ou pancréas, en alternant — un cataplasme d'argile tiède.

QUELQUES MENUS EN EXEMPLE

Petit déjeuner

Une ou deux pommes.
Cinq ou six noix.
Infusion de thym.

Repas de midi

Deux pêches ou deux oranges (selon saison).
Salade de saison avec oignon cru, émincé.
Salsifis à la cocotte.
Fromage.

Repas du soir

Mêmes fruits qu'à midi.
Carottes râpées.
Salade de saison.
Potage de légumes (facultatif).
Yaourt.

Petit déjeuner

Potage avec orge mondé.

Repas de midi

250 g. (environ) de cerises, ou
Deux-trois mandarines (suivant saison).
Chou cru (rouge ou vert) en salade.
Scarole ou autre salade, avec un œuf dur.
Pommes de terre (préparées selon goût).
Quelques noisettes.

Repas du soir

Mêmes fruits qu'à midi.
Salade de tomates ou céleri-râve râpé (selon saison).
Potage de légumes.
Fromage.

***

Petit déjeuner

Potage de légumes.

Repas de midi

250 g. de fraises ou un pamplemousse (selon saison).
Basconnaise (voir page 49).
Riz complet aux olives noires.
Yaourt ou lait caillé.

Repas du soir

Mêmes fruits qu'à midi.

Artichaut cru (avec huile, citron, sel marin).

Potage de légumes (facultatif).

Fromage.

*
**

Petit déjeuner

Dix à vingt olives noires avec un peu de pain et d'ail.

Infusion de thym.

Repas de midi

Deux poires.

Salade de betterave rouge crue.

Topinambours à la cocotte, ou cuits à l'eau et assaisonnés en salade.

Un œuf à la coque.

Entremets aux algues.

Repas du soir

Mêmes fruits qu'à midi.

Salsifis crus râpés.

Salade d'endivette.

Soupe au chou (facultative).

Fromage.

Petit déjeuner

Deux pommes avec dix noisettes.

Citronnade chaude.

Repas de midi

250 g. de fraises, ou un pamplemousse.

Oignon cru avec sel et graisse végétale ou assaisonné avec huile d'olives, citron, sel.

Salade de saison.

Asperges.

Fromage.

Repas du soir

Mêmes fruits qu'à midi.

Salade de cresson, pommes de terre, œuf dur et olives noires.

Yaourt.

Cinq amandes.

POUR CONCLURE

TRAITANT ainsi du diabète, il n'est pas inutile de préciser que les conseils précédents ne sont pas justifiés seulement par la présence de sucre dans le sang ou les urines, mais par tout état déficient, indiquant un état possible de dénutrition, ou plutôt de malnutrition.

En effet la dénutrition supposant un volume d'aliments insuffisant, alors qu'il en est rarement ainsi. Le diabète ou l'état prédiabétique suppose plus une mauvaise utilisation des éléments nutritifs qu'un déficit alimentaire.

La plupart des troubles inhérents au diabète se rencontrent parfois alors que les analyses ne décèlent rien d'anormal. Identifiés avec la déminéralisation, ces troubles sont précurseurs du diabète, de la tuberculose ou de toute autre maladie dé-

générative. Il n'est donc pas nécessaire d'attendre que l'état soit celui d'une maladie caractérisée pour suivre des conseils de santé, indispensables dans le diabète, nécessaires avec une ou plusieurs des manifestations suivantes : état dépressif, fatigue injustifiée, troubles digestifs, vertiges, faim ou soif inhabituelles, troubles de la vue, amaigrissement, furonculose tenace, ulcères récidivants, irritations ou inflammations persistantes, gerçures (notamment aux commissures des lèvres), démangeaisons à l'anus ou aux régions génitales, maux de tête fréquents, peau rugueuse, névrites et sciatiques, faiblesse de la colonne vertébrale, hernie discale, crises nerveuses, somnolences et insomnies.

Il est possible que la présence simultanée de plusieurs des incidents précités puisse indiquer une autre variété morbide que le diabète, il n'en reste pas moins que la conduite à tenir devant le diabète peut être efficace dans bien d'autres situations, pour autant qu'il n'est pas de maladie sans troubles de la nutrition à sa base. Et qu'en remédiant à ces déficiences, on place l'organisme dans la meilleure position pour se défendre lui-même.

TABLE DES CHAPITRES

OUVRAGES DE R. ET J. DEXTREIT

30e mille

VIVRE SAIN

— **Les données du problème alimentaire.**
Le traité théorique et pratique : 12,00 ; franco : 13,10.

25e mille

GUERIR ET RAJEUNIR

— **Tous les facteurs curatifs naturels.**
Ce traité complet de médecine naturelle : 12,00 ; franco : 13,10.

170e mille

L'ARGILE QUI GUERIT

— **Mémento de médecine familiale.**
Volume format pratique : 5,40 ; franco : 6,10.

27e mille

LA TABLE ET LA SANTE

— **Recettes et menus pour la cuisine végétarienne.**
Un volume de 164 pages : 8,40 ; franco : 9,10.

16e mille

DES ENFANTS SAINS

— **Puériculture harmoniste.**
Un livre indispensable aux Parents et futurs Parents : 7,50 ; franco : 8,20.

5e mille

INITIATION A L'ALIMENTATION VEGETARIENNE MODERNE

Avec des exemples : 5,10 ; franco : 5,80. —

55e mille

TOUS LES FRUITS ET LEGUMES POUR SE GUERIR

Volume de 144 pages : 6,90 ; franco : 7,60.

45e mille

TOUTES LES PLANTES POUR SE GUERIR

Volume de 112 pages : 6,30 ; franco : 7,00.

25e mille

TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE

Un livre indispensable : 3,00 ; franco : 3,70.

40e mille

LE CHOU POUR SE GUERIR

Un livre clair et pratique : 3,60 ; franco : 4,30.

75e mille

LES 4 MERVEILLES

— Citron. - Carotte - Ail. - Thym.

Une plaquette : 2,55 ; franco : 3,25.

50e mille

LA CONSTIPATION VAINCUE

Un ouvrage utile : 3,30 ; franco : 4,00.

15e mille

LES VOIES RESPIRATOIRES

— Asthme, Bronchite, Sinusite, etc.

Des traitements de fond : 3,30 ; franco : 4,00.

40e mille

MIEL ET POLLEN

Une belle brochure : 2,55 ; franco : 3,25.

80e mille

CHOLESTEROL ET ARTERIOSCLEROSE

Une plaquette : 2,55 ; franco : 3,25.

65e mille

LE FOIE, CE MECONNU

Traité de Naturopathie : 5,40 ; franco : 6,10.

31e mille

SANTE DES YEUX

— **Principaux troubles de la vue ; maladies des yeux les plus fréquentes.**

Ce traité de Rééducation visuelle : 4,20 ; franco : 4,90.

45e mille

ESPOIR POUR LES ARTHRITIQUES ET RHUMATISANTS

— **Avec l'histoire d'une guérison.**

Ce livre sauveur : 3,90 ; franco : 4,60.

80e mille

LES CURES DE JUS FRUITS ET LEGUMES

— Cocktails de santé : 3,00 ; franco : 3,70.

10e mille

LES MALADIES DE CARENCE

— **Anémie, Déminéralisation, etc.**

Pour le retour à la santé : 3,60 ; franco : 4,30.

40e mille

UREE - ALBUMINE - COLIBACILLE

— Maladies des reins, de la vessie, de la prostate.

Une plaquette : 2,55 ; franco : 3,25.

34e mille

LE CŒUR ET LA CIRCULATION

— Maladies du cœur, des jambes. Tous les troubles de la circulation.

Problèmes d'actualité : 4,50 ; franco : 5,20.

25e mille

VOILA LE SOMMEIL

— Comment obtenir un sommeil naturel.

Pour bien dormir : 3,90 ; franco : 4,60.

10e mille

BIOJARDINAGE

— Méthode biologique de culture du sol.

Ce manuel : 6,90 ; franco : 7,60.

30e mille

MANGER DES CEREALES

— Nombreuses recettes : 3,30 ; franco : 4,00.

30e mille

LA COLONNE VERTEBRALE DES PETITS ET DES GRANDS

— Arthrose, Scoliose, Hernie discale, etc...

Des remèdes éprouvés : 3,30 ; franco : 4,00.

20e mille

MAIGRIR SANS CARENCES

— Causes et Remèdes de l'Obésité.
Des résultats durables : 4,50 ; franco : 5,20.

25e mille

LES MALADIES DE LA FEMME

— Métrite, Règles difficiles, Stérilité, etc.
Des opérations évitées : 3,90 ; franco : 4,60.

30e mille

LES TROUBLES DIGESTIFS

— Ulcère du Duodénum, Aérophagie, Aigreurs, etc.
Avec la Gymnastique des Ptôses : 4,20 ; franco : 4,90.

15e mille

LES SOINS DE LA PEAU

— Traitement naturel de l'Eczéma, de l'Acné et toutes maladies de la peau et du sang.
Nombreuses recettes : 3.90 ; franco : 4,60.

LA METHODE HARMONISTE

Conquête et Protection de la Santé : **75 F** (franco).

Revue mensuelle

VIVRE EN HARMONIE

Le numéro : 1,50. — Abonnement : 15 fr. par an.

Envoi d'un spécimen gratuit sur simple demande aux Editions de la revue « Vivre en Harmonie », 5, rue Emile-Level, Paris (17e).

C.C.P. 2115-50, Paris.